



# K A N S A S

RODERICK L. BREMBY, SECRETARY

KATHLEEN SEBELIUS, GOVERNOR

DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT

## Chuẩn bị Bộ đồ Cứu nạn, Xây dựng Kế hoạch và Cập nhật Thông tin

Bạn có thể làm được gì để gia đình bạn được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn đối với bất kỳ loại thảm họa nào kể cả một cuộc tấn công khủng bố? Bước quan trọng đầu tiên là phải chuẩn bị một bộ đồ cứu nạn có thể mang theo bên mình trong trường hợp phải di tản hoặc nếu muốn trú tại nhà trong một thời gian dài.

### Chuẩn bị Bộ đồ Cứu nạn

Bạn cần phải chuẩn bị một bộ đồ cứu nạn có nguồn dự phòng khẩn cấp đủ trong ít nhất 3 ngày cho tất cả thành viên của gia đình và được bảo quản ở nơi thoáng mát, khô ráo trong một hoặc hai hộp chứa đóng kín và chống thấm. Đồ đạc cá nhân trong hộp chứa cần phải được bọc trong túi plastic để đảm bảo không bị ướt. Bộ đồ này không nặng để một người lớn hoặc thanh niên có thể vận chuyển được một cách dễ dàng. Chúng tôi khuyến cáo rằng bộ đồ cứu nạn gia đình nên có những vật dụng sau:

- **Nước:** Một người nhìn chung cần ít nhất một gallon nước/ngày để uống và làm vệ sinh. Mỗi người cần xác định lượng nước họ có thể vừa sử dụng đầy đủ và vừa có thể di chuyển được đến khu vực khác là bao nhiêu.
- **Thực phẩm:** Đảm bảo thực phẩm dùng trong ít nhất 3 ngày mà không bị hư hỏng.
- **Cốc, đĩa dùng một lần, và đồ đựng thức ăn hoặc bộ đồ nấu nướng**
- **Đài chạy pin và pin dự phòng**
- **Đèn pin và pin dự phòng**
- **Điện thoại dây**
- **Sách hướng dẫn và bộ đồ cấp cứu**
- **Còi để phát tín hiệu cấp cứu**
- **Mặt nạ phòng bụi** để giúp chống bụi bẩn sau một vụ nổ hoặc sập nhà
- **Khăn ẩm** để vệ sinh
- **Cờ lê hoặc kìm** để vặn các thiết bị cứng
- **Đô mở hộp** nếu bạn có thực phẩm đóng hộp
- **Tấm trải nhựa và dây chằng** để có thể dựng lều trú
- **Ao trú mưa loại nhẹ** cho mỗi thành viên trong gia đình
- **Túi ngủ hoặc chăn mền** cho mỗi thành viên trong gia đình
- **Bản đồ và la bàn** để không bị lạc trong trường hợp di tản
- **Giấy và bút**
- **Thuốc men trong hộp an toàn** cho mỗi thành viên trong gia đình

DIVISION OF HEALTH

CENTER FOR PUBLIC HEALTH PREPAREDNESS

CURTIS STATE OFFICE BUILDING, 1000 SW JACKSON ST., STE. 330, TOPEKA, KS 66612

Voice 785-296-8605 Fax 785-296-2625 <http://www.ksprepared.org>

Disease Reporting & Public Health Emergencies:

Toll Free Phone 1-877-427-7317 Toll Free FAX 1-877-427-7318

- **Kính đọc và mắt kính dự phòng**
- **Sữa bột và tã lót** cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- **Giấy vệ sinh**
- **Đồ vệ sinh phụ nữ**
- **Túi rác và dây nylon** để bỏ rác thải
- **Giấy tờ quan trọng của gia đình** như giấy bảo hiểm, di chúc và ủy quyền, chứng thư, giấy khai sinh, giấy khám sức khỏe và sổ khám bệnh (kể cả khối lượng của trẻ dưới 40,86 kg (90 cân Anh) để nhân viên y tế có thể kê đơn thuốc theo liệu trình phù hợp nếu thấy cần thiết).
- **Tài liệu tham khảo** có thể tải về từ [www.ready.gov](http://www.ready.gov) và luôn có sẵn tại nhiều cơ quan khác nhau.
- **Danh mục kiểm tra nên để cùng trong bộ đồ cứu nạn.**

### **Vật dụng bổ sung cần xem xét trong trường hợp khẩn cấp:**

**Tiền mặt và tiền lẻ hoặc séc du lịch:** Chúng tôi không khuyến cáo mọi người cất giữ nhiều tiền mặt trong nhà nên séc du lịch là lựa chọn hợp lý để đảm bảo rằng gia đình bạn vẫn có đủ tiền mặt chi tiêu trong tối thiểu 3 ngày. Thành viên lớn tuổi trong gia đình nên mang thẻ tín dụng hoặc tín nợ bên mình. Cần phải mang theo tiền lẻ để trả phí cầu đường hoặc có thể dùng để liên lạc điện thoại trên đường đi.

**Điện thoại di động và sạc pin hoặc thẻ điện thoại trả trước:** Những người có điện thoại di động cần mang theo bên mình mọi lúc, mọi nơi và lưu số điện thoại cho mỗi thành viên trong gia đình. Trên xe của mỗi gia đình, từng thành viên nên có một bộ sạc pin điện thoại di động của riêng mình. Có thể sử dụng thẻ điện thoại trả trước để đảm bảo mọi người đều gọi điện thoại được trong trường hợp khẩn cấp.

**Quần áo, đồ vệ sinh và mỹ phẩm dự phòng:** Nếu bạn có kế hoạch đi công tác hoặc du lịch thì có thể đem theo cả những đồ đạc này trong bộ dự phòng. Tuy nhiên, các vật dụng này không cần thiết cho nhu cầu tồn tại và chỉ làm gói đồ của bạn nặng thêm.

**Xăng dầu:** Xe cộ luôn được đổ đầy xăng dầu theo khả năng tài chính của bạn trong trường hợp cần phải di tản. Mọi người không nên dự trữ xăng dầu trong nhà bởi vì nó có thể gây hỏa hoạn. Bạn nên có một thùng đựng xăng dầu chuẩn dự phòng trong xe khi đi đường dài nhưng cũng không nên trữ đầy trong xe.

**Diêm trong hộp chống thấm:** Đây có thể là một nguồn nhiệt và ánh sáng ít tốn kém để giữ ấm và nấu nướng trong trường hợp khẩn cấp nhưng lại là một hiểm họa tiềm ẩn đối với trẻ nhỏ và có thể không cần thiết nếu di tản đến một nơi đã định trước như khách sạn hoặc nhà người thân (xem Xây dựng kế hoạch dưới đây).

## **Xây dựng kế hoạch**

Gia đình bạn nên có một kế hoạch chu đáo để có thể liên lạc được với nhau trong và sau thời gian khẩn cấp. Bạn nên lựa chọn hai địa điểm để cho mọi người có thể gặp nhau nếu phải di tản khẩn cấp khỏi nhà. Một trong những địa điểm này nên ở ngay gần nhà nhưng cách một khoảng cách an toàn như tuyến đường chính hoặc góc phố gần nhất. Địa điểm thứ hai là một nơi nào đó mà bạn có thể đi đến nếu thảm họa khiến bạn không thể quay trở lại khu vực nơi bạn đang sống. Đây có thể là nhà của một người bạn hoặc người thân tại một khu phố khác hoặc thành phố khác.

Tiếp theo, bạn nên nhờ một ai đó làm người liên lạc, có thể là một người họ hàng ở thành phố khác. Mọi thành viên trong gia đình đều có thể liên hệ với người này bằng điện thoại hoặc e-mail và liên lạc với họ càng nhanh càng tốt nếu xảy ra thảm họa. Người được chỉ định liên lạc nên có thông tin liên hệ của tất cả các thành viên trong gia đình.

Nếu các thành viên trong gia đình có điện thoại di động thì số điện thoại và/hoặc địa chỉ e-mail của người liên lạc khẩn cấp nên được lưu vào máy cùng với số của mỗi thành viên. Mỗi điện thoại nên kèm theo sạc di động hoặc pin dự phòng. Tất nhiên, kèm theo điện thoại di động cũng là chi phí tiền bạc và không phải tất cả trẻ em đều được phép mang theo bên mình. Thẻ điện thoại trả trước là một giải pháp thay thế cho điện thoại di động. Ta có thể mua loại thẻ này ở bất kỳ đại lý bán lẻ nào. Thông tin liên lạc quan trọng cần phải được ghi lại cho tất cả các thành viên trong gia đình mang theo trong ví kèm với thẻ điện thoại.

## Cập nhật thông tin

Cập nhật thông tin đối với mọi hoạt động xảy ra trên thế giới và theo dõi truyền hình và truyền thanh địa phương để có được thông tin chính thức trong trường hợp khẩn cấp. Hãy cảnh giác và thông báo cho nhà chức trách bất kỳ hoạt động nghi ngờ nào mà bạn quan sát thấy.

Bạn có thể biết thêm thông tin từ Cục An ninh nội địa Hoa Kỳ tại website [www.ready.gov](http://www.ready.gov)